

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ISBN : 978-974-80728-1-4

คนแบกโลก

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : มีนาคม ๒๕๔๗ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มิถุนายน ๒๕๕๐ จำนวน ๑,๕๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : มิถุนายน ๒๕๕๐ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย
ติดต่อรับได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์
๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

ผู้สนใจประสงค์จะจัดพิมพ์เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ
สำนักงานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว)
โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙ โทรสาร ๐-๒๘๘๓-๗๒๗๕

พิมพ์ที่ : บริษัท นำทองการพิมพ์ จำกัด
๖๙/๒๗ หมู่ ๑๒ แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๗-๔๒๔๓-๗ โทรสาร ๐-๒๘๐๗-๕๔๕๕

จดหมายจากหลวงพ่อเทียน
จดหมายจากหลวงพ่อเทียน

14 กันยายน 2525

เจริญพร คุณโยม

ได้รับจดหมายของคุณโยมมานานแล้ว เพิ่งจะมีเวลาตอบวันนี้ เรื่องความรู้สึกตัว หรือความระลึกได้นี้มีค่ามีคุณมาก ไม่มีใครที่ไหนสามารถตีราคาเป็นเงินเป็นทองเท่านั้นเท่านี้ได้ ความรู้สึกตัวหรือความระลึกได้นี้ ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้จริงๆ เมื่อคนเราไม่มีทุกข์แล้วเป็นอะไรก็เป็นได้ทั้งนั้น สิ่งอื่นๆ นั้นแอบอิงสมมติขึ้น ให้มันเป็นไปตามหน้าที่ของมัน สารพัดอย่าง หญิงชาย ศาสนา พุทธศาสนา บาปบุญ นรกสวรรค์ ดีชั่ว สมมติทั้งนั้น คนผู้ไม่รู้มีจิตใจต่ำ ก็เข้าไปยึดเอา คือเขาไม่รู้สึกตัว ไม่ระลึกได้ เรียกว่าคนป่า แม้เป็นคนในเมืองมีการศึกษาสูงมีเกียรติ มียศ มีเงินมีทองกองล้นฟ้า หากยังมีความทุกข์ งมงาย สับสน วุ่นวาย กายวาจาใจ ดิ้นรน ลืมตนปล่อยใจ นั่นไม่ใช่มนุษย์

พระพุทธเจ้าเกิดกลางป่า ตรัสรู้กลางป่า นิพพานกลางป่า นี้หมายถึงคนมีปัญญาที่สามารถออกจากความทุกข์ คือออกจากความคิดที่สับสนวุ่นวายทั้งกายวาจาใจ ป่าคือความทุกข์ เป็นเครื่องร้อยรัด เสียบแทงยอกตำคนผู้จิตใจต่ำ เพราะเขาไม่ทำความรู้สึกตัว ไม่ตื่นตัว ความทุกข์จึงลากไปดึงไป ยอกตำไปตำไป หากทุกข์ชีวิต ชีวิตเป็นหนาม ส่วนผู้ใดทำความรู้สึกตัว ตื่นตัว ไม่ลืมตัว หยุดความคิดที่สับสนวุ่นวายทั้งกายวาจาใจ หยุดได้ไม่งมงาย นี้แหละเป็นเครื่องวัดของความเป็นมนุษย์ที่เลิศสุด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

สารบัญ

ภาคผนวก



การแก้ปัญหาตัวเอง

นิมนต์ตั้งใจฟังครับ การฟังเมื่อตั้งใจฟังแล้วเกิดประโยชน์ขึ้นแก่ตัวเรา ถ้าหากฟังไม่เป็นก็นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้แก่เรา **การฟังนั้นมีอยู่สองอย่างหรือสองความหมาย ความหมายหนึ่งฟังตั้งใจฟังแล้ว เพื่อจะมาดัดแปลงแก้ไขตัวเอง การฟังอีกแบบหนึ่งนั้น ฟังแล้วเก็บเอาเรื่องอันนั้นอันนี้มาคิด แล้วเลยเป็นความทุกข์ไม่ได้แก้ไขตัวเอง มันเป็นความทุกข์**

ดังนั้นการปฏิบัติธรรมะนั้น มีอยู่หลายอย่างที่ผมเคยทำมา พุทโธนั่งขัดสมาธิหลับตา ตั้งตัวตรงแล้วก็ภาวนา หายใจเข้า "พุท" หายใจออก "โธ" อันนี้ก็ดี ผมทำมานาน จากนั้นมาทำสัมมาอรหังก็เหมือนกัน นั่งสมาธิตั้งตัวตรง แล้วก็หลับตา อันเดียวกันทั้งนั้นพองยุบ อานาปานสติ นับหนึ่งสองสามถึงสิบ หายใจเข้า หายใจออก

นับแต่สิบลงมาถึงหนึ่งอันเดียวกันหมดครับ ผมทำมาเรื่องแบบนี้ แล้วก็นับตั้งแต่หนึ่งไปถึงยี่สิบ นับตั้งแต่ยี่สิบลงมาถึงหนึ่ง เรียงตัวกันไปให้มันถูกกับลมหายใจ ดีทั้งนั้น มันได้ความสงบ มันไม่ได้เกิดปัญญา มันเลยไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก รู้ตั้งแต่ความสงบเท่านั้น เมื่อออกไปข้างนอก มีคนมาพูดให้เรา มันเกิดพอใจ เสียใจ มันเป็นอย่างนั้น มันเลยแก้ปัญหาตัวเองไม่ได้

ผมแสวงหาการปฏิบัติธรรมะเพื่อมาแก้ปัญหาตัวเองครับไม่ใช่จะไปแก้ปัญหาผู้อื่น แก้ปัญหาตัวเอง แก้ปัญหาครอบครัว แก้ปัญหาสังคม ต้องแก้ตัวเองก่อนครับ เมื่อแก้ตัวเองแล้ว ก็แก้ปัญหาครอบครัวได้ แก้ปัญหาสังคมได้ อย่างพระสงฆ์องค์เณรก็เหมือนกัน แก้ปัญหาตัวเองแล้ว ก็ต้องแก้ปัญหาพวกหมู่ แก้พวกหมู่ไม่สำคัญครับ สำคัญแก้ตัวเอง





แบกโลกไม่ใช่จะไปแบกให้มันหนัก อย่างที่แบกดินหรือแบกต้นไม้ แบกอะไรต่างๆ ไม่ใช่อย่างนั้น แบกความคิด ความคิดคนพูดอยู่ที่ไหน เก็บมาแบกทั้งหมด ท่านเรียก คนแบกโลก ไม่ดี ผิด ทุกข์ นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้แก่เรา

คนแบกโลก

เมื่อตัวเองแก้ตัวเองไม่ได้ จะไปแก้พวกหมู่ไม่ได้แท้ๆ เพราะมันเก็บเอาเรื่องของพวกหมู่มาแบก มันเข้าเรื่องเขาว่าคนแบกโลก ยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก เมื่อมีคนทักว่าอย่าแบกมันหนัก มันเกิดว่าตัวกูของกู เขาเล่าให้ฟัง ขยับเข้าๆ ผลที่สุดโลกทับหัวตาย โลกทับดับชีวาก็เลยตาย ตายเพราะแบกโลก **แบกโลกไม่ใช่จะไปแบกให้มันหนักอย่างที่แบกดินหรือแบกต้นไม้ แบกอะไรต่างๆ ไม่ใช่อย่างนั้น แบกความคิด ความคิดคนพูดอยู่ที่ไหน เก็บมาแบกทั้งหมด ท่านเรียกคนแบกโลก ไม่ดี ผิด ทุกข์ นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้แก่เรา**

พอดีได้ยินเสียงเรื่องอะไรต่างๆ เราสลัดทิ้ง สลัดทิ้ง ไม่เอามาแบก ไม่เอามาคิด แต่เราต้องรู้จักว่าเราทำดีหรือเราทำชั่ว เราทำผิดหรือเราทำถูก อันนี้ซิเป็นการปฏิบัติธรรม ถ้าเราทำดีแล้วคนอื่นว่าชั่ว มันไม่ได้ชั่วกับคำพูด ชั่วอยู่กับตัวเรา บัดนี้ถ้าเราทำชั่วแล้วคนอื่นว่าดี มันไม่ได้ดีกับคำพูดโน่น มันดีอยู่กับตัวเรา ดังนั้นท่านจึงว่าให้แก้ตัวเราก่อน เรื่องคำพูดนั้นไม่สำคัญ เมื่อแก้ตัวเราแล้วมันสบายแล้วตัวเรา ท่านให้รู้จักแก้ตัวเรา มันเป็นอย่างนั้น

วิธีปฏิบัติตัวเอง

วิธีปฏิบัติธรรมะ มันหลายเรื่องครับ วิธีเดินไป เดินมา เดินเบาๆ อย่าไปเดินแรง ถ้าอยู่ร่วมกันกุฏิเดียวกันสองคน นอน ตื่น ทำตัวเบาๆ อย่าให้คนอื่นรู้สึกตัว ถ้าเราไม่อยากปลุกอยากค้นกัน ก็ออกมาเบาๆ เปิดประตูเบาๆ ล้างหน้าเบาๆ ขากเสลดน้ำลายนี่ทำเบาๆ ทั้งนั้น คำว่าเบาๆ นี่ไม่ใช่เบานี่ ทำค่อยๆ ไม่ให้หมู่รู้ให้ว่าปานนั้นหละ ถ้าเราจะลุก ถ้าเราไม่ลุกก็นอนอยู่ในนั้น นั่งอยู่ในกุฏิเรา นั่งอยู่ในมุ้งก็ได้ ถ้านอนกุฏิหลังเดียวกัน ถ้านอนกุฏิผู้เดียวลุกออกมา อย่าพยายามรบกวนหมู่ นอนตื่นดึกอย่างน้อยก็ต้องตีสอง ตีสาม ผมปฏิบัติผมนอนตื่นอย่างนั้น ฝึกหัดนะครับ

การปฏิบัติธรรมะเป็นการฝึกหัด ฝึกหัดตัวเองทดลองดู มันฝึกได้ไหม เมื่อเราฝึกหัดตัวเองได้คนอื่นก็ต้องฝึกได้ เมื่อเราฝึกหัดตัวเองไม่ได้จะไปฝึกหมู่นั้น ฝึกไม่ได้แท้ ๆ เรื่องนี้ ฉะนั้นการปฏิบัติธรรมะ นอนให้มันเต็มที่ นอนมากๆ คำว่านอนมากไม่ใช่นอนทั้งวันทั้งคืนนะครับ กลางวันก็นอน กลางคืนก็นอนไม่ใช่อย่างนั้น คำว่านอนมากนี้ เราปกติทำวัตรเย็นหรือทำวัตรเช้าเราเพียงมาฟัง ฟังแล้วเอากลับไปทำธุระ พอดีอยากนอน นอนเลย ใครจะพูดอย่างไรก็ตามใจคนอื่นน่ะ เราต้องนอนเต็มที่เลย นอนนั้นคือนอนให้มันหลับไปเลย คนนี้อาจจะไม่เหมือนกันก็ได้หรืออาจจะเหมือนกันก็ได้ครับ นอนแล้ว

หลับไปเลย หลับไปอย่างสนิทครับ หลับไม่ฝันอะไร สบายไป พอดีนอนตื่นขึ้นมาปุ๊บ อืม...มันตื่นขึ้นมาแล้วบัดนี้ ลุกทันที ไม่ลุกเราก็พยายามทำความเพียรในมุ้งในที่นั้นเลย จะนอนทำก็ได้ นั่งทำก็ได้ ถ้าฝึกหัดดี บัดนี้ถ้าเราฝึกหัดอย่างนั้น แล้ว**บัดนี้เราจะรู้จักว่านอนหลับเต็มที่ บัดมันจะตื่น มันจะต้องมีการพลิกไหวในตัวความคิดโน่นครับ มันจะฝันหรือมันเป็นอย่างไรแล้วก็สังเกตตัวเองครับ เป็นวิธีสอนเราทั้งนั้น** เรื่องหมู่นี้ครับ ไม่ใช่ผีจะมาทำให้เรา ไม่ใช่เทวดาจะมาทำให้เรา ผลที่สุดพระพุทธเจ้าเองก็ทำให้เราไม่ได้ เรื่องอันนี้ เราต้องทำเองครับ เราต้องฝึกหัดตัวเองลองดู เป็นอย่างนั้น

การตื่นนอน

ระยะตื่นออกมาแล้ว ถ้าหากหมู่มาทำวัตรเราก็ทันหมู่ เพราะเราฝึกหัดไว้แล้วนี่ บางคนนอนตื่นสาย ๆ คำว่าสาย ๆ บ้านผมเรียกว่าสวย ๆ นอนตื่นสายเป็นโยมก็ไม่ทันหมู่ ไปทำมาหากินก็ไม่ทันหมู่ อันนี้พ่อเล่าให้ฟัง นอนตื่นดึกไปถ่ายอุจจาระก็ไปใกล้ ๆ ครับ ไม่ได้ไปไกล ครั้นนอนตื่นสายแล้วบัดนี้จะไปถ่ายปัสสาวะ อุจจาระมันคนมากนี่ครับไปไกล ๆ ถ้าไปใกล้ ๆ คนเห็นนี่ครับ พ่อเล่าให้ฟังแต่เมื่อยังน้อย ท่านสอนเล่น ๆ ดอก แต่มันเป็นความจริงครับ การไปทำมาหากินก็เหมือนกัน ถ้าเราตื่นสาย ของดีอันใดเขาจะเอาไปซื้อไปขายเขาก็เอาไปขายหมดแล้วเราก็ได้ไม่ทัน ถ้าเราตื่นดึก มันอยู่ใกล้เราไป

ซื้อเอาก่อนเป็นอย่างนั้น ถ้าไปไกลก็ไม่เอาแล้วของนั้น ไม่น่าเอาแล้ว มันมีสองคำกลับกันครับ ให้ทำอย่างตัวกาแต่อย่าเอาตัวอย่างของกา พ่อเล่าให้ฟัง กามันตื่นดึก มันหากินมันกินมาก แล้วมันขี้ลัก กานี่ ลักกินหมกปลาแดกคนไปไร่ ไปนา ลักกินห่อข้าวคนไปไร่ไปนา บ้านผมเป็นอย่างนั้น แต่มันตื่นดึกหากินเก่ง แต่มันกินเก่งและลักอีกเสียด้วย **ให้เอาตัวอย่างของกาคือตื่นดึก อย่าไปเอาตัวอย่างของกาคือลักกินกับร้องบ่อย ไม่ควรเอาอย่าง พ่อผมเล่าให้ฟังอันนี้ ดังนั้นทำอย่างกาแต่อย่าเอาตัวอย่างของกา** เราก็คือกันตื่นดึก ตื่นแล้วล้างหน้า ทำธุระของเรา เณรก็ทำได้ พระก็ทำได้ ญาติโยมก็ทำได้ แม่ขาว แม่ดำทำได้ทั้งนั้นถ้าหากจะทำ ถ้าไม่ทำก็ไม่เป็นอะไร สิ่งเหล่านี้มันไม่ผิดกฎหมาย ไม่ใช่คนจะจับเข้าไปใส่คุกใส่ตะรางอะไร ถ้าหากเราอยากฝึกตัวเราก็ต้องฝึกเท่านั้นเอง ผมไม่ใช่ธุระจะไปแบกอันนั้นอันนี้ ผมไม่เอา ไม่แบกอย่างนั้นอย่างนี้ ผมเพียงแต่เป็นผู้แนะนำ สอนเฉยๆ พูดสู่ฟังให้ว่าปานนั้นหละ สิ่งที่ผมเคยทำมาอย่างไร ผมพูดสู่ฟังอย่างนั้น

รู้สึกตัว

ผมเคยเล่าให้ฟังเมื่อผมไปปฏิบัติธรรมะ เรื่องที่ผมจะนำมาเล่าสู่หมู่ฟังนี้ ผมนอนประมาณ สองชั่วโมง สามชั่วโมงเท่านั้นละพอแล้ว ตื่นขึ้นมาตีหนึ่ง ตีสอง ลุกทำความเพียรแล้ว เรียบร้อยแล้ว แล้วผมมารู้สึกตัว เกิดมีความคิดมีสติปัญญาพอที่จะรักษาตัวผมได้

ประมาณตีห้าครับ ผมรู้สึกตัวผม เรียกว่าผมรู้พอสมควรให้ว่าปานนั้นหละ รักษาตัวเราได้ คิดในใจตัวเอง แล้วก็ทุกคนถ้าหากฝึกอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ ต้องรู้อย่างนี้ทั้งหมดทุกคน ไม่ยกเว้น ผมยังเปรียบไว้ เม็ดข้าวเป็นข้าวเปลือก ข้าวเจ้าก็ตาม ข้าวเหนียวก็ตาม ถ้าเอาไปลงใส่ดินที่ชุ่มที่เย็น งอกทุกเม็ด ครั้นเป็นข้าวลีบ **ข้าวไม่มีในข้าวเจ้าก็ตาม ข้าวเหนียวก็ตาม เอาไปใส่ในที่ชุ่มที่เย็น เปื่อยเน่าทิ้งเฉยๆ ไม่งอก มันไม่มีใน คำๆ นี้ หมายถึงพูดแล้วไม่จำ จำอยู่ จำเอาไปคิดอย่างอื่น ไม่เอามาปฏิบัติ เมื่อเอามาปฏิบัติก็หมายถึงเม็ดข้าวอ้วน ครั้นไม่เอามาปฏิบัติก็หมายถึงเม็ดข้าวลีบครับ** มันเป็นคำสมมุติที่เอามาเล่าสู่ฟังเท่านั้น

รู้ออกนอกตัว

พอดีรู้ออกมาอย่างนั้น ประมาณหกโมงนี่ละครับ ผมเกิดความคิด เกิดความรู้ รู้ไปร้อยอันพันอย่าง รู้ออกจากนอกตัวไปแล้วบัดนี้ แล้วก็รู้เรื่องโลกแล้วบัดนี้ รู้ไปถึงใต้น้ำ ใต้ดินไหนไม่รู้จัก มันคิดไปลืมหมดสิ่งเหล่านั้น รู้แล้วมันลืม รู้แล้วมันลืม มีแต่พูดให้ผีฟัง พูดให้เทวดาฟัง อันพูดให้ผีฟังก็หมายถึงว่าแสดงธรรมะให้ผีฟัง แสดงธรรมะให้เทวดาฟัง นั่งอย่างนั้น ยืนอย่างนี้ มันคิดไปเองครับ แล้วผีก็ไม่เห็น เทวดาก็ไม่เห็น ความจริงแล้ว ผี คือ คนทำชั่ว พูดชั่ว คิดชั่ว เทวดา คือ คนทำดี พูดดี คิดดี มันอยู่นี่ รู้แล้วนะครับมันหาก

ลืมไป มันเลยเข้าไปในความคิดอันนั้น จนตกเย็นนี่ครับ ไปอาบน้ำตอนเย็น เดินไปเดินมาอย่างที่พวกเราเดิน นี่แหละ เรียกว่าเดินจงกรม ไม่เคยรู้ความคิดตัวเอง อันความรู้กับความรู้ความคิดนี่คนละอันกันนะ อย่าเข้าใจว่าเป็นอันเดียวกันนะ

รู้สมมุติ

เรารู้การเคลื่อนไหว พลิกมือขึ้น คว่ำมือลง ยกมือไป เอามือมา เดินหน้า ถอยหลัง กะพริบตา อ้าปาก กลืนน้ำลายไปในลำคอนี้ หายใจเข้า หายใจออก อันนี้มันรู้ครับ มันไม่เห็นความคิด พอดีมันรู้อันนี้ รู้ไปให้หมด เรื่องสมมุตินี้ผมรู้หมด มันเลยไม่เห็นความคิด มันรู้นะมันไม่ใช่เห็นความคิด มันรู้เฉยๆ นะอันนี้ รู้เรื่องนี้มันก็เลย หมดทุกข์แบบไหว้ผี ไหว้เทวดา เชื่อฤกษ์งามยามดีนี่ ผมหมดแท้ๆ ไม่สงสัยเรื่องหมู่นี้ มันรู้แต่มันไม่เห็นความคิด มันเป็นปัญญาอันหนึ่ง เรื่องสิ่งเสพติดมึนเมานี่ผมเลิกได้ทันที ผมรู้นะครับ คราวนั้นผมติดบุหรี่หนักครับ สูบบุหรี่นี่มือจนแดงครับ สูบบุหรี่ยากระป๋อง คนสูบบุหรี่ไปที่ใดไกล ๆ ก็ตาม ถ้าผมไม่ได้สูบบุหรี่ ผมเอาจมูกสูดเอา...อย่างนี้มีแรง ครับ มันติดนะครับ มันเป็นปานนั้นหละ พอดีรู้เรื่องนี้แล้วเลิกมื้อนั้นเลย บุหรี่อยู่ข้าง ๆ เอ้า...สูบลองดู สูบไม่ได้ ครั้นไม่อนุญาตให้จับ จับเอามาลองดู อย่าอ้าปาก อ้าไม่ได้ ผมทำตัวของผมดูหมดทุกอย่าง ตลอดเอามาใส่ปากแล้ว เอ้า...สูบลองดู สูบไม่ได้ไม่มีไฟ

เอ้า...จุดไฟขึ้นมาลองดู สูบไม่ได้ครั้นไม่อนุญาตให้สูบ ผมเป็นอย่างนั้นเมื่อรู้อันนี้ครับ มันเป็นเพียงแค่รู้อันนี้ ไม่ได้เห็นความคิด ก็เลิกได้ทันทีเลย อ้อ...เรื่องอย่างนี้มันเป็นอย่างนี้ ผมรู้อย่างนั้น ผมจึงนำมาเล่าสู่หมู่ฟัง

เห็นความคิด

ตกเย็นนี้ผมไปอาบน้ำมา คล้ายๆ คือมีคนมาผลักข้างนี่ดันข้างวูบหนึ่ง ครั้งทีแรกผมแสวงหาคน เอ๊ะ..มีอะไรมาผลักข้าง มาชนข้างเรานี่ มันไม่เห็นมีอะไร ความคิดมันไม่เป็นตนเป็นตัว ครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่สองมารู้สึกตัว โอ๊ะ...ความคิด ว่าอย่างนั้น มันคิดมาจากไหน หาไม่เห็นเลย มันจะเห็นเป็นตนเป็นตัว อย่างไรความคิดนี่ ครั้งที่สามนี่ ผมรู้เลยครับ อ้อ...ความคิดมันเป็นอย่างนี้นะ ผมรู้จักความคิดผม รู้แท้ๆ นะครับ ไม่ใช่รู้เล่น รู้ เห็น เข้าใจ ท่านจึงว่า รู้จำ รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริง ตอนนี้มันรู้แจ้ง รู้จริงครับ พอดีรู้ความคิด ผมก็เลยรู้จักสมุฏฐานของความคิด ต้นเหตุของความคิด ผมรู้จริงๆ ครับ รู้สิ่งนี้แล้วผมก็เลย **เออ...ความโกรธ ความโลภ ความหลงนี่มันเป็นทุกข์ มันทุกข์เพราะตัวนี้นี่เอง เมื่อเห็นเรื่องรูปนามนั้น มันเป็นสมุฏฐานเป็นพื้นๆ บัดมารู้ตัวนี้แล้ว อ๋อ...แก้ทุกข์ แก้ตัวนี้ แก้ตัวคิดนี้ พอดีมันคิดปุ๊บ เห็นปั๊บ คิดปุ๊บ เห็นปั๊บ** มันเป็นอย่างนั้น ท่านเรียกว่าไว้เรื่องคนแบกโลกว่าเมื่อกี้นี้ คนแบกโลกยิ่งแบกก็ยิ่งหนัก เมื่อมี

คนทัก ตัวกูของกูขยับเข้าไป หมู่ไปห้ามว่าอย่าแบกมันหนัก มันเป็น ตัวกู ของกู แบกก็หนักเข้าไป นี่ก็คือกัน **อย่าทึกทักว่าเรารู้ธรรมะ เรารู้น้อยๆ อย่าทึกทักเอาเองว่ารู้แล้วธรรมะ อันนั้นรู้อยู่ครับแต่มัน แก้ทุกข์ไม่ได้ ให้เราพยายามปฏิบัติตัวเราให้มันแก้ได้จริงๆ ถ้าแก้ ไม่ได้มันลำบาก มันทุกข์**





ความทุกข์ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้เรา เรา ทำเอาผู้เดียว เราสร้างเอาผู้เดียวเรา เราหยุดแล้วก็แล้วไป ถ้าหากเราไม่หยุด ยิ่งทำเข้าไปก็ยิ่งทุกข์เข้าไป

ความทุกข์เกิดจากตัวเรา

ความทุกข์ไม่ใช่ผู้อื่นทำให้เรา เราทำเอาผู้เดียว เราสร้างเอาผู้เดียวเรา เราหยุดแล้วก็แล้วไป ถ้าหากเราไม่หยุด ยิ่งทำเข้าไปก็ยิ่งทุกข์เข้าไป อันนี้ที่เรามาประชุมกันอย่างนี้ ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็นอย่างนี้ ผู้ใดพูดอย่างไร เรารับฟัง แต่อย่าไปแบก ครั้นผู้ใดพูดที่ใดเก็บมาแบกไว้หมด โอ...เต็มทีแล้ว อย่างที่ผมว่าให้ฟังเมื่อเช้าวานนี้ครับ มีบาดแผล อยู่หน้าแข้ง ที่อื่นไม่สำคัญเท่าใดครับ อันนี้พ่อเล่าให้ฟังแต่เมื่อยังน้อย ครั้นเป็นแผลอยู่หน้าแข้ง เราเดินไปไร่ ไปนาแต่เช้าใบหญ้ามันผ่านถูกหน้าแข้งให้คิดว่าตรงอื่น มันไม่อยากไปถูกใบไม้หรือใบหญ้า มันอยากไปถูกแต่ที่มันเป็นแผลนั่นแหละครับ อันนี้ให้เข้าใจว่า เราไปเก็บแต่เรื่องอื่นมาคิด แผลอยู่หน้าแข้งเรา **เราต้องแก้ตัวเรานี่ อย่าไปแก้ผู้อื่น เราไม่ดีที่ใด คอยดูตัวเรา โอ๊ย...ดีแล้ว เฉยได้ เราดีที่ใดเราเฉยได้ อันนี้ครั้นผู้ใดพูดอยู่ที่ใดเก็บมา กูผิดอันนั้น กูทำอันนี้ กูดีแล้วหมู่ยังว่า อันนั้นล่ะแบกแล้ว เขาว่าคนแบกโลก เราดีแล้วจะเก็บมาคิดทำไม เราชั่วแล้วต้องแก้เท่านั้นเอง**

ที่ผมว่านี่ใบไม้มันสะกิด แต่แผลตรงนั้น ครั้นว่าอย่างนี้ไม่รู้จัก ผมจึงเปรียบเทียบอีกแบบหนึ่งว่า เหมือนกับเสี้ยนกับหนามมันตำเรา บ้านผมเรียกว่ามันปัก มันเป็นหนองมันเจ็บ แต่ความจริงเราอยากเอาเสี้ยนเอาหนามนั้นออก แล้วไปหาหมู่เอาเข็มมาสะกิดปลายหนาม เจ็บๆ

ว่านั่น ผลที่สุดเอาออกไม่ได้บางคน มันเจ็บมากเลยไม่ให้หมู่เอาออก เสี้ยนหนามเลยปักอยู่นั่นตลอดเวลา บางคนผู้ฉลาดไม่เจ็บทน ผู้ที่จะมาเอาออกให้เรา เออ..ที่ตรงนั้นแหละ เออ..สะกิดที่ตรงนั้นแหละ รู้จักเพราะเสี้ยนปักเจ้าของนี่ เขาเอาเสี้ยนเอาหนามออกให้เราแล้ว หนองหรืออันที่มันเจ็บก็เลยหายไวๆ ครับ อันนี้ก็คือกัน เปรียบเทียบให้ฟังเฉยๆ อย่าไปเอาเรื่องของคนอื่นมาแบกให้เราแก้ตัวเราอย่างนี้

วิธีแก้ง่วงนอน

การปฏิบัติธรรมะนั้น ถ้าหากว่าทำได้ดี นอนให้มันหลับกลางคืน กลางวันอย่าหลับ ถ้ามันอยากหลับกลางวัน แก้ตัวเอง ไปทำการอันนั้นทำงานอันนี้ การ กับ งาน นี้อันเดียวกันครับ บ้านผมเรียกว่าทำการทำงาน เฮ็ดอันนั้นเฮ็ดอันนี้ เฮ็ดนั่นคือทำนั่นแหละครับ ทำอันนั้นทำอันนี้ บ้านผมเรียกว่าเฮ็ดอันนั้นเฮ็ดอันนี้ บ้านอื่นเมืองอื่นเรียกว่าทำอันนั้นทำอันนี้ บ้านผมเรียกว่าเฮ็ด มันเลยหายง่วงหลับง่วงนอนนั่นไป เราก็มาดู ดูตัวเรา ดูความคิดเรา กลางคืนนอนให้มันหลับสนิทหลับอย่างที่ผมว่า หลับจริงๆ หลับจนมันไม่ฝันอะไรเลย พอดีมันฝันปุ๊บ มันตื่น ต่อไปมันจะเป็นอย่างนั้น มันจะฝึกไป มันเป็นเองครับ

ฉะนั้นธรรมะไม่ใช่จะเป็นตนเป็นตัวมาให้เราเห็นนะ ไม่ใช่ ก็ตัวคนทุกคนนั่นเป็นธรรมะ ทำดี ทำชั่ว เราว่ากันธรรมะคือคน คิดดีคิดชั่ว แน่ะมันไม่ใช่จะเป็นตนเป็นตัวมา เห็นดวงแก้ว หรือเห็นพระ

พุทธรูป เห็นสีเห็นแสง อันนั้นเข้าใจไปคนละเรื่อง คนผู้นั้นแปลว่าไม่เห็นความคิดตัวเอง ไปเห็นดวงแก้ว เห็นพระพุทธรูปลอยมา ไม่เห็นความคิดตัวเองนะอันนั้น ความคิดมันหลอกเรา เห็นสี เห็นแสง เห็นผีเห็นเทวดา แม้น...ไม่เห็นความคิดทั้งนั้น มันหลอก มันเป็นมายา ตามเท่าที่ผมได้ปฏิบัติมาครับ





ฉะนั้นฝึกหัดธรรมะนี่ ฝึกหัดกับคู่ต่อสู้ ไม่ใช่จะไปต่อสู้กับคนภายนอก ต่อสู้กับความคิด พอดีมันคิด เออ...นี่ คิดมาแล้ว เห็น รู้ เข้าใจ สัมผัสได้ ความคิดมันถูกหยุดทันที เมื่อความคิดมันหยุด แล้วเราก็ไม่ได้ถูกปรุงแล้ว อัน ปรุง นั้นท่านเรียก สังขาร

ฝึกหัดกับความคิด

เมื่อมาเห็นความคิด รู้ความคิด เข้าใจความคิด สัมผัสกับความคิดได้ดี มันนึก มันคิดอันใดก็รู้ มันก็เห็น มันก็เข้าใจ สัมผัสได้ อ๋อ...เรื่องน้อยๆ เรื่องนิดเดียวเท่านั้นเองครับ แต่คนไม่เข้าใจเรื่องนี้เท่านั้นเอง ผมก็เลย เออ...คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม รวมความแล้วอยู่ที่กาย วาจา ใจ ถ้าพูดง่ายๆ พูดสั้นๆ ดูใจนะ ทันทีเลย เรื่องดูใจเป็นเรื่องสำคัญ พอดีมันคิดปุ๊บ เห็นปั๊บ ผมเลยไปเปรียบไว้กับนักมวย ขึ้นไปบนเวทีไม่ต้องไหว้ครู คู่ต่อสู้มา ชกปั๊บใส่เบ้าตานั่นเลย ใส่เบ้าตาแล้ว มันลืมตาไม่ได้ มันล้มทันทีครับคู่ต่อสู้ อันนี้ก็เหมือนกัน พอดีมันคิดปุ๊บ เห็น มันหยุดทันที ครั้นขึ้นไปคู่ต่อสู้ไม่มี ว่าแต่ตัวเก่ง เมื่อไปถึงคู่ต่อสู้มา ชกไม่ถูกสักที มีแต่เขาชกเอาน๊อคเอาชกน๊อค เป็นคำเดียวกันครับ เราล้มเอาทุกครั้ง ๆ ไปผลที่สุดแพ้ ครั้นบ้านผมเรียกว่าแพ้ แปลว่า แพ้ อันนี้แพ้ถือว่ากลัวว่าแพ้ บ้านผมเป็นอย่างนั้น

ฉะนั้นฝึกหัดธรรมะนี่ ฝึกหัดกับคู่ต่อสู้ ไม่ใช่จะไปต่อสู้กับคนภายนอก ต่อสู้กับความคิด พอดีมันคิด เออ...นี่ คิดมาแล้ว เห็น รู้ เข้าใจ สัมผัสได้ ความคิดมันถูกหยุดทันที เมื่อความคิดมันหยุดแล้วเราก็ไม่ได้ถูกปรุงแล้ว อัน ปรุง นั้นท่านเรียก สังขาร แปลว่า

การปรุงแต่ง สังขาร คือ รูปกาย นี่อันหนึ่ง อันนี้เป็นส่วนนอก สังขาร การปรุงแต่งนั้นอีกอันหนึ่งนะ ตัวความคิดโน่นนะ มันปรุงแต่ง มันแต่งมันปรุง ให้ทุกข์ให้สุข ให้ดีให้ชั่ว มันพูดเอาอยู่โน่นผู้เดียวมัน เราไม่เห็นมัน

การออกจากความคิด

เมื่อไม่เห็นมันแล้วก็เข้าไปในความคิดอันนั้น มันเข้าไปแล้วก็ออกไม่เป็นแล้ว ก็ทุกข์อยู่ตลอดเวลา เหมือนกับคนเข้าถ้ำอันนั้น เข้าถ้ำนี่ว่าเจ้าของเห็นถ้ำ ไม่เห็น มันอยู่ในถ้ำมันมืดมิดอยู่นั่นแล้ว เราออกนอกถ้ำ เราออกมาข้างนอกนี่ เราเห็น เห็นปากถ้ำ เห็นในถ้ำ อันนี้เราออกมาจากความคิด พอดีมันคิด ออกนอกความคิดทันที ดู ไม่ใช่เอาตาดูนะ มันเป็นอย่างไรไม่รู้ ไม่มีอันจะพูดให้ฟัง ให้เอาสติก็ได้ เอาปัญญาก็ได้ ดูความคิด มันคิด เห็น รู้ เข้าใจ ความคิดถูกหยุดทันที อันนี้พูดให้ฟัง พูดให้ฟังแล้วจำ ท่านเรียกรู้จำ แล้วก็รู้จัก รู้จักนั้นให้ดูคิด รู้แจ้งเรารู้เอง รู้จริงเรารู้เอง ฉะนั้นท่านจึงว่า สันทิฏฐิโก อันผู้รู้จะพึงเห็นเอง อะกาลิโก ไม่ประกอบกาลและเวลา จะเป็นยุคใดสมัยใดก็เป็นอยู่อย่างนั้น มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่มีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น ขอแต่ให้มีคน ครั้นเป็นคนแล้วมันคิดเหมือนกันหมด พระเณรก็คิดเหมือนกัน ญาติโยมก็คิดเหมือนกัน คนไทย คนจีนคิดเหมือนกันหมดทั้งนั้น คนฝรั่งเศส

อเมริกา อังกฤษ คนเขมร คนญวน คนลาว คิดเหมือนกันหมด เรื่องความคิดไม่ผิดกัน

ปัญญาแก้ทุกข์

อันนี้จึงว่า ธรรมะที่ทำให้เป็นพระพุทธเจ้านั้น มันมีมาก่อนพระพุทธเจ้า แต่ไม่มีคนแสวงหาค้นมัน ไม่พบไม่เห็น เมื่อมีคนมีปัญญาค้นพบค้นเห็น ไม่ใช่ปัญญาศึกษาเล่าเรียนจบพระไตรปิฎกโน่น ไม่ใช่อันนั้นนะ ไม่ใช่แท้ๆ เคยได้ยินไหมพระโปฏฐิละ ใบลานเปล่าเรียนจนจบแต่ไม่เคยดูความคิดตัวเอง เดี๋ยวนี้ผมเคยมาทางกรุงเทพฯ เรียนจบปริญญาเอกได้หลายแขนงทุกข์เกือบตาย แน่ะ อันนั้นไม่ใช่ปัญญาแก้ทุกข์ **ปัญญาแก้ทุกข์นี่ไม่มาก น้อยๆ พอมันคิดมารู้ท่านเรียกรู้เท่า รู้ทัน รู้จักกัน รู้จักแก้ รู้จักเอาชนะมันได้ ก็เหมือนกับนักมวยนั่นแหละ ขึ้นในเวทีแล้วไม่ต้องไหว้ครู ไม่ต้องไปแสวงหาพระไตรปิฎก มันอยู่สูตรใดหนอ อยู่หน้าใดหนอ ตัวอักษรมันอยู่ย่อหน้าไหน ไม่ต้องแสวงหา ไม่ต้องไปแสวงหาจริงๆ เรื่องนี้นี่แหละยอดของบุญแท้ๆ ยอดของความไม่มีทุกข์นั่นล่ะ**



บนภูทอกน้อย อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย

บุญ คือ อะไร บุญคือรู้ตัวเรานี่แล้ว จะว่าอย่างไร บุญมากที่สุดละนี่ รู้ตัวเรา รู้จักความคิดเรานี่ บุญมากที่สุดหาไม่มีอันเปรียบเลย บาปมากที่สุด คือ อะไร บาปมากที่สุดคือ คนลืมตัวนั่นแล้ว คนไม่เห็นความคิดตัวเองนั่นแล้ว เป็นอย่างไรบาปมาก ก็มันทุกข์น่ะ ทุกข์กับบาปก็อันเดียวกันนั่นแหละ บุญกับไม่มีทุกข์ก็อันเดียวกัน

บุญ บาป

บุญ คือ อะไร บุญคือรู้ตัวเรานี่แล้ว จะว่าอย่างไร บุญมากที่สุดละนี่ รู้ตัวเรา รู้จักความคิดเรานี่ บุญมากที่สุดหาไม่มีอันเปรียบเลย บาปมากที่สุด คือ อะไร บาปมากที่สุดคือ คนลืมตัวนั่นแล้ว คนไม่เห็นความคิดตัวเองนั่นแล้ว เป็นอย่างไรบาปมาก ก็มันทุกข์น่ะ ทุกข์กับบาปก็อันเดียวกันนั่นแหละ บุญกับไม่มีทุกข์ก็อันเดียวกัน มันน้อยๆ คำพูดนี่นะ อย่าแสวงหาสวรรค์อยู่บนฟ้า อย่าไปแสวงหานิพพานอยู่บนฟ้า อย่าไปแสวงหามัน นรกใต้ดินก็อย่าไปแสวงหามันอีก

ท่านสอนให้เราแก้ปัจจุบันนี่ พระพุทธเจ้าท่านสอนนี่ อดีตที่ผ่านไปแล้วอย่าไปสนใจมัน อนาคตที่ยังไม่ทันมาถึงอย่าไปสนใจมัน แก้ปัจจุบันนี่ เมื่อปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตต้องเป็นอย่างนั้น ก็มันเคยคิดอย่างนั้น มันก็คิดอย่างนั้นอยู่ตลอดเวลาแล้ว เมื่อเราแก้แล้วมันหายไปได้ เป็นอย่างนั้น ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้เพื่อว่านำไปปฏิบัติ ถ้ามันผิดแล้วอย่าเอาไปปฏิบัติ ถ้ามันถูกแล้วก็นำไปปฏิบัติ เพื่อว่ามันแก้ไขตัวเองได้ เมื่อตัวเองแก้ไขตัวเองได้แล้ว ก็ไปว่าให้ผู้อื่นฟัง ผู้อื่นก็นำไปปฏิบัติถ้าหากไม่อยากทุกข์

การปฏิบัติกับงาน

ครั้นปฏิบัติธรรมะแล้วหากินได้ไหม อ้าว...คนมันต้องกินนะ ไม่ทำมาหากิน มันจะทำอย่างไร มันก็ต้องตายนั้นแล้ว ปฏิบัติธรรมะแล้วนุ่งผ้าเป็นไหม อ้าว...ไม่นุ่งผ้าท่านเรียกผีเปรต บ้านผมเขาเรียกผีเปรต เปรตเปลือยนุ่งผ้าไม่เป็น นุ่งผ้าเป็น ทำไร่ทำนาเป็น ทำรั้วทำสวนเป็น ขุดดินฟันไม้เป็น การปฏิบัติธรรมะ เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง แม้ที่สุดขึ้นในโรงในศาลก็เป็น มันสบายนี่ มันเย็นอกเย็นใจนี่ แก้ปัญหาตัวเองได้นี่ มันเป็นอย่างนั้น แล้วขึ้นไปที่ศาล มีทนายมาซักมันก็ไม่ไป ก็มันรู้จักแล้ว มันจะไปทำ ทำไม ของไม่ดีมันไม่ทำแล้ว ไม่ทำก็ไม่ทำนั่นล่ะ มันไม่ทำ มันไม่ทำของไม่ดี มันจะทำ ทำไม ไม่ทำแล้ว เป็นอย่างนั้น

ดังนั้นธรรมะเป็นสิ่งที่จำเป็นกับชีวิตของบุคคลที่มีทุกข์ ถ้าหากไม่มีทุกข์แล้วไม่ต้องปฏิบัติธรรมะก็ได้ อย่าไปแสวงหามันสิ่งที่ไม่มี แสวงหาตรงมันมีนี้ นี่แหละธรรมะที่จะไปใช้กับชีวิตประจำวัน เมื่อเราเอาไปใช้กับชีวิตของเราได้แล้ว คนอื่นเหมือนกันหมดทุกคน ดังนั้นพระก็ปฏิบัติได้ เณรก็ปฏิบัติได้ ญาติโยมก็ปฏิบัติได้ ปฏิบัติได้หมดทุกคน ถือศาสนาใด นุ่งผ้าสีอันใดก็ปฏิบัติได้ทั้งนั้น ไม่ยกเว้นที่หลวงพ่อเล่าให้ฟังนี่ ไม่ใช่จะถือศาสนาพุทธแล้วยังปฏิบัติได้ ถือศาสนาคริสต์แล้วปฏิบัติไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้นถือศาสนาคริสต์แล้วปฏิบัติได้ ถือศาสนาพุทธแล้ว ปฏิบัติไม่ได้ ไม่ใช่อย่างนั้น

ศาสนา พุทธศาสนา

นรกมีหมด คนถือศาสนาพุทธก็มีนรก ถือศาสนาคริสต์ก็มีนรก ถือศาสนาอิสลามก็มีนรก ถือศาสนาฮินดู เขาเรียกว่าศาสนาพราหมณ์ก็มีนรกเหมือนกันหมด ถ้าหากมีแต่ในศาสนาพุทธ อ้าว...ก็จะไปถือศาสนาพุทธทำไม ก็ไปถือศาสนาคริสต์ที่มันไม่มีนรกโน่นซิ ไปถือศาสนาอิสลามโน่นซิ ถือศาสนาพราหมณ์ ศาสนาฮินดูโน่นซิ เราอยากไปตกนรกไหม เราก็ไม่อยากไปตกนรก จะไปถือทำไมศาสนาพุทธนะ บัดนี้ถ้ามีนรกตั้งแต่ศาสนาคริสต์ เราก็ทิ้งศาสนาคริสต์ซะมาถือศาสนาพุทธซะ มันก็แล้วกันเท่านั้นนะ อันนี้แหละเราไม่เข้าใจเรื่องพุทธศาสนา พุทธะแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ท่านว่าอย่างนั้น ศาสนา แปลว่า คำสอนของบุคคลที่รู้อย่างนั้น อันคำสอนของบุคคลที่รู้นี่ ไม่ใช่พุทธศาสนานะ ฟังให้เป็นตรงนี้

ฟังให้เป็นเพื่อความเข้าใจ คนที่รู้เรื่องไหว้ผี เอ้า...ไปไหว้ผีที่นั้น ไปไหว้ผีที่นี้ แน่ะ คนรู้เรื่องไหว้ผีเขาเรียกศาสนาผี ศาสนาพราหมณ์ ฤกษ์งามยามดี เสียเคราะห์นะ บูชารับโชคนะ ฤกษ์งามยามดีนะ อันนั้นเขาว่าศาสนาพราหมณ์ คนผู้ใดรู้เรื่องอันใดเขานำเรื่องนั้นมาสอน เรียกว่า**ศาสนา แปลว่า คำสั่งสอนของท่านผู้รู้ เขารู้เรื่องไหว้เทวดา เขาก็สอนเรื่องเทวดา ไม่ใช่พุทธศาสนา** ให้เข้าใจอย่างนั้น จะเข้าใจไม่เข้าใจก็ตามใจแล้ว พูดให้ฟังเฉยๆ อันนี้ ถ้าไม่เข้าใจแล้วจะผิด

กฎหมายไหม ไม่ ไม่ผิดกฎหมาย เรื่องแบบนี้ไม่ผิดกฎหมาย ศาสนาแปลว่า คำสั่งสอนของท่านผู้รู้ สอนเข้าหูคนนั้น ตัวคนนั้นเป็นตัวศาสนาศาสนาจึงว่าคือคนทุกคนไม่ยกเว้น **พุทธศาสนา คือ ตัวสติ ตัวปัญญาเข้ามารู้ตัวชีวิตจิตใจนี้ พุทธะ จึงแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม** ศาสนากับพุทธศาสนา จึงว่าแยกกันที่ตรงนี้ ให้เข้าใจ

ทาน ศีล

เรื่องการทำบุญ ให้ทาน รักษาศีลนั้น มันมีมาก่อนพุทธศาสนา อันนั้นเขาเรียกว่า ศาสนาพราหมณ์ เราเคยได้ยินเรื่องเจ้าชายสิทธัตถะกุมารเกิดขึ้นมา แล้วก็ไปเชิญเอาพราหมณ์มา ร้อยแปดคน มาทำนายทายทัก ดูฤกษ์ดูยาม อันนั้นศาสนาพราหมณ์มีแล้ว เรื่องการให้ทานมีแล้วตลอดมาเจ้าชายสิทธัตถะกุมาร หรือเป็นพระมหากษัตริย์ ว่าอย่างนั้นก็ได้ จนได้เป็นผู้ครองราชสมบัติพานางสนมบริวารออกไปชมสวนดอกไม้ไปเห็น รูปเด็กน้อย คนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนตาย เห็นไปอย่างนั้น แล้วก็เห็นรูปสมณเพศ แน่ะการบวชก็มีมาก่อนแล้ว ไม่ใช่พุทธศาสนาอันนั้น ใครจะว่าอย่างไรก็ตามใจ อย่าไปยึดไปถือ เรารู้จักดีแล้ว เราไม่ต้องไปยึดไปถือ อย่าไปแบก เขาว่ายิ่งแบกก็ยิ่งหนัก อย่าไปทึกทักเอาว่าเรารู้ ครั้นเราไม่รู้จริง อันนั้นมันมีมาก่อนแล้ว ไม่ใช่พุทธศาสนา เป็นเพียงศาสนาเฉยๆ อันนั้น

สวรรค์ นิพพาน

เรื่องสวรรค์นิพพานมันมีมาก่อนแล้ว แต่ไม่มีผู้ใดค้นพบ ท่านว่าอย่างนั้น ตลอดทำกรรมฐาน ได้สมาบัติแปดนี่นะ อันนี้ก็มีมาก่อนแล้ว อันนั้นก็ไม่ใช่พุทธศาสนา เป็นศาสนาพราหมณ์ตามความเข้าใจของผม ผู้อื่นจะเข้าใจอย่างใดก็ตามใจผู้ใดแล้ว ผมทีแรกผมก็เข้าใจว่า โอ...ศาสนาต้องมีวัด มีโบสถ์ มีพระ มีเณร แล้วก็มีพระพุทธรูปมีหมู่นี้ ผมเข้าใจอย่างนั้น ร้อยเปอร์เซนต์ เพราะพ่อผมก็เป็นชาวพุทธแม่ก็เป็นชาวพุทธ ตัวผมเองเกิดมาเป็นชาวพุทธแต่กำเนิด อันนั้นชาวพุทธแบบสำมะโนครัว ชาวพุทธแบบไม่รู้ เมื่อผมไปปฏิบัติธรรมะ ผมรู้เรื่องนี้ขึ้นมา ตลอดมาอดข้าวอดน้ำแน่ะ ผมรู้จักแบบนี้ ผมปฏิบัติอดข้าวอดน้ำนี่นะ ไม่กินข้าวไม่กินน้ำ ไม่พูดไม่คุยกับใคร จนคิดไม่หายใจ ว่าปานนั้นหละ กลั้นกระทั่งลมหายใจ กลัวดวงจิตวิญญาณอะไรมาเข้ารูจมูกนี่ มันจะเป็นบาป นี่ผมจึงเข้าใจเรื่องนี้ว่าไม่เกี่ยวข้องกับเรื่อง ถือศีลกินเจ อะไร ผมเข้าใจอย่างนี้ อ๋อ...เรื่องการปฏิบัติธรรมะ ไม่ได้จำกัดเพศวัย ไม่ใช่จำกัดว่าถือศีลกินเจ อะไรนะมาดูความคิดนี่นะ เข้าใจอย่างนั้น

ทวนกระแสความคิด

เราเคยได้ยินไหม พระพุทธเจ้าจะไปตรัสรู้ กินข้าวนางสุชาดา แล้วเอาขันหรือเอาถาดไปอธิษฐานริมแม่น้ำ แล้วว่าถ้าหากข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ข้าพเจ้าวางขันหรือถาดใบนี้ลงไปแล้วบนผิวน้ำนี้ ให้ถาดหรือขันใบนี้ทวนกระแสของน้ำขึ้นไปถึงต้นน้ำ ว่าอย่างนั้น ตรงกันข้ามถ้าหากข้าพเจ้าจะไม่ได้ตรัสรู้ จะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า สู้กิเลสไม่ได้ ให้ว่าปานนั้นหละ วางขันหรือถาดใบนี้ลงไปแล้วให้มันไหลไปตามกระแสของน้ำ ว่าอย่างนั้น พอดีวางลงไปแล้วมันทวนกระแสของน้ำได้ อันนั้นน้ำ มันทวนไม่ได้แล้ว ผู้ใดอยู่ใกล้แม่น้ำใดก็ลองไปวางลองดูนะ ให้ว่าอย่างนี้ “ถ้าข้าพเจ้าจะไม่ตายจริงๆ ว่าอย่างนั้นจะลอกคราบได้ วางขันใบนี้ลงไป ให้มันไหลไปตามกระแสของน้ำเน้อ บัดนี้ข้าพเจ้าจะตายจริงๆ ละ ว่าอย่างนั้น ลอกคราบไม่ได้ วางขันใบนี้ให้มันทวนกระแสของน้ำ” วางลงไปดู โอ๊ย...มันต้องไหลไปตามกระแสของน้ำแล้ว น้ำท่านหมายถึงกิเลส หมายถึงความคิดฝ่ายต่ำ ท่านว่าอย่างนั้น มันยังทวนได้ ไม่ใช่ปากศักดิ์สิทธิ์ ดอก คนมันตีความหมายเข้าใจลึกเกินไป อย่าไปเข้าใจลึกเกินไป

ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ ทวนกระแสของน้ำ หมายถึงทวนกระแสของความคิด มันคิดขึ้นมาปุ๊บ เห็นปั๊บ มันคิดขึ้นมาปุ๊บ เห็นปั๊บ มันเลยหยุด ความคิดมันหยุดมันเลยไม่ไหลไป มันไม่ถูกสังขารปรุงไป ท่านว่ามันไม่มีทุกข์ ความหลงไม่มี เมื่อความหลงไม่มี ความโกรธไม่มี ความหลงไม่มี ความโลภก็ไม่มี ต้นเหตุของมันคือความหลง ท่านเรียกโมหะ เป็นภาษาธรรมะ ภาษาบ้าน เราเรียกว่า หลง หลง ลืม ว่าอย่างนั้น ครั้นลืมแล้วไม่มีโอกาสไม่มีเวลาจะได้พบจะได้เห็นความคิดตนเอง

หลง ลืม

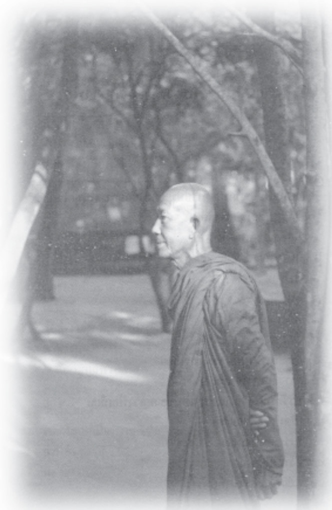
ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ ทวนกระแสของน้ำ หมายถึงทวนกระแสของความคิด มันคิดขึ้นมาปุ๊บ เห็นปั๊บ มันคิดขึ้นมาปุ๊บ เห็นปั๊บ มันเลยหยุด ความคิดมันหยุด มันเลยไม่ไหลไป มันไม่ถูกสังขารปรุงไป ท่านว่ามันไม่มีทุกข์ ความหลงไม่มี เมื่อความหลงไม่มี ความโกรธไม่มี ความหลงไม่มี ความโลภก็ไม่มี ต้นเหตุของมันคือ ความหลง ท่านเรียกโมหะ เป็นภาษาธรรมะ ภาษาบ้าน เราเรียกว่า หลง หลง ลืม ว่าอย่างนั้น ครั้นลืมแล้วไม่มีโอกาสไม่มีเวลาจะได้พบจะได้เห็นความคิดตนเอง ครั้นหลง โอ๊ย...เมื่อกี้นี้มันหลงคิด ยังค่อยยังชั่วหน่อยหนึ่ง หลงกับลืมจึงว่าหนักผิดกันแต่ความเดียวกัน นั่นแหละ เราเอาของไปวางไว้ โอ๊ย...หลงที่แล้วเมื่อกี้นี้ ไปหาพบง่าย โอ๊ย...เอาไปวางแล้วลืม ไม่พบแล้วนั่น นานพบ บางที่จนตายโน่นน่ะ ไม่เห็นแล้ว มันลืมแล้ว คนก็เหมือนกัน บางคนจนตายไม่เคยได้ดูความคิดตนเองสักครั้งแน่ะ มันเป็นอย่างนั้น

ใบไม้กำมือเดียว

ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ ว่าภาษาง่ายๆ ไม่ต้องไปศึกษาเล่าเรียนพระไตรปิฎกก็ได้เดี๋ยวนี้นี่ พระไตรปิฎกก็พูดเรื่องคนนี่แหละ ไม่ใช่พูดเรื่องอื่น เกศา โลมา นขา ทันตา ตโจ ไปนั้นล่ะ หรือ เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก ไปนั้นล่ะ อันนั้นเป็นคำพูด ตัวจริงมันน้อยๆ ท่านจึงว่า คราว

หนึ่งท่านว่า พระพุทธเจ้าพาภิกษุเดินไปในป่า พระพุทธเจ้าเห็นใบไม้แห้งหล่นลงมาริมทาง จับเอาใบไม้แห้งกำมือหนึ่ง ยกขึ้นมาถามภิกษุจำนวนที่เดินไปกับพระพุทธเจ้านั้น ภิกษุทั้งหลายใบไม้ในป่ากับใบไม้แห้งในกำมือของเราตถาคตนี่ เมื่อเอาเปรียบเทียบกันแล้วอันใดจะมากน้อยกว่ากัน ภิกษุจำนวนนั้นก็เลยตอบพระพุทธเจ้าว่า **ใบไม้ในป่ามีมากครับหรือพระเจ้าข้า ใบไม้ในกำมือพระตถาคตนั่นน้อยที่สุด ท่านยังบอกไว้ว่า คำพูด ความรู้ ที่เราเรียน ที่เราประสบการณ์มีมาก แต่ความรู้จะมาสอนพวกท่านในคราวนี้น้อยเท่ากับใบไม้ในกำมือของเรานี่**





ท่านสอนให้เรามาดูความคิด น้อยที่สุด ย่อเข้าน้อยที่สุด คนมาดูความคิดแล้วมันครบทั้งหมดเลย เพราะต้นเหตุของความทุกข์มันอยู่กับความคิด ความไม่รู้ความคิดนั้นมันทุกข์ รู้คิดอันหนึ่ง รู้คิดแล้วเข้าไปในความคิดอันหนึ่ง อันหนึ่งรู้ เห็น เข้าใจ ถอนตัวออกมาจากความคิดอันหนึ่ง

เหตุความทุกข์ คือความคิด

ท่านสอนให้เรามาดูความคิด น้อยที่สุด ย่อเข้าน้อยที่สุด คนมาดูความคิดแล้วมันครบทั้งหมดเลย เพราะต้นเหตุของความทุกข์มันอยู่กับความคิด ความไม่รู้ความคิดนั้นมันทุกข์ รู้คิดอันหนึ่ง รู้คิดแล้วเข้าไปในความคิดอันหนึ่ง อันหนึ่งรู้ เห็น เข้าใจ ถอนตัวออกมาจากความคิดอันหนึ่ง รู้ความคิดอันหนึ่ง รู้ความคิดถอนออกจากความคิดอันหนึ่ง อันหนึ่งรู้ความคิดเข้าไปในความคิดอันหนึ่ง นี่มันพูดยากมันไม่มีตนมีตัว ท่านเรียกอนัตตาแห่งธรรม ท่านว่า ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา อนัตตาเป็นตัวทุกข์ ครั้นพูดแบบนี้น่ะ ครั้นพูดอีกแบบหนึ่ง นิพพานเป็นอนัตตาก็ถูกเหมือนกัน มันถูกคนละมุม มันถูกคนละแง่ คนละมุม ต้องรู้จัก สมมุติบัญญัติ ปรมัตถ์บัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ ให้รู้จักอย่างนั้น ถ้าไม่รู้จักอย่างนั้นแล้ว มันเต็มที่นะ ที่นำมาเล่าให้ฟังมื้อนี้ก็สมควรแล้ว นิมนต์คุกเข่าแล้วก็กราบกันครับ








วัดสนามใน

ภาคผนวก



ลำดับอารมณ์
ลายมือของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

แผนที่ทางเข้าวัดสนามใน



ลำดับอารมณ์

ลายมือของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

ทุกข์เกิดขึ้นเพราะมีความหลง เมื่อมีความหลงแล้ว ทำ พูด คิด อะไรก็ไม่ถูกต้อง การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น

เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่อยากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอามือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ให้มีความตื่นตัว ทำช้าๆ หรือจะกำมือเหยียดมืออย่างนี้ก็ได้ หรือเราจะเอามือสัมผัสขาเรา อย่างนี้ก็ได้

"ไม่มีเวลาที่จะทำ" บางคนว่า

"ทำไม่ได้ มีกิเลส" เข้าใจอย่างนั้น

อันนี้ถ้าเราตั้งใจแล้ว ต้องมีเวลา มีเวลาเพราะเราหายใจได้ เราทำการทำงานอะไรให้มีความรู้สึกตัว เช่น เราเป็นครูสอนหนังสือ เวลาเราจับดินสอเอามาเขียนหนังสือ เรามีความรู้สึกตัว เขียนตัวหนังสือไปเราก็รู้ อันนี้เป็นการเจริญสติแบบธรรมดาๆ ศึกษาธรรมะกับธรรมชาติ

เวลาเราทานอาหาร เราเอาช้อนเราไปตักเอาข้าวเข้ามาในปากเรา เรามีความรู้สึกตัว ในขณะที่เราเคี้ยวข้าว เรามีความรู้สึกตัว กลืนข้าวเข้าไปในท้องไปในลำคอ เรามีความรู้สึกตัว อันนี้เป็นการเจริญสติ

อย่าเพิ่งพูดว่าไม่มีโอกาส ไม่มีเวลานั้น อันนั้นเป็นคนที่ไม่ตั้งใจ คือ ไม่รู้จัก ไม่สนใจเรื่องชีวิตนี้เอง เมื่อเราทำอย่างนี้ ทำบ่อยๆ มันจะปรากฏ ความปรากฏนั้นคือ **การสะสมอันนี้เป็นเหตุ ผลของมันเกิดขึ้นนั้นเรียกว่า ญาณของปัญญา เหตุของมันคือ ทำความรู้สึก**

สมมุติเราเอาผลไม้ไปลงดิน เมื่อเอาผลไม้ เอาเมล็ดพืชอะไรต่างๆ ไปเพาะ ไปปลูกไว้ เราเอาน้ำไปรดมัน รดบ่อยๆ ความอบอุ่นกระทบเข้าไปในผลเม็ดพืชอันนั้น มันก็แตกขึ้นมา มันก็เป็นผลขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกัน ที่เราทำนี้เป็นเหตุของมัน เหตุของมันคือ เราทำความรู้สึก ผลของมันปัญญามันจะรู้ขึ้นมาทันที อันนั้นเป็นรูป อันนี้เป็นนาม เราจะรู้จักเองแต่ไม่ไปสนใจมัน

ที่อาตมานำมาเล่าให้ฟังอันนี้จำได้ อันนี้รู้จำ เมื่อเรารู้จำแล้ว ต้องพิจารณา รู้จักๆ แล้วก็ใช้สติปัญญาพิจารณา **ทำให้สติตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นการรู้แจ้ง เป็นการรู้จริง คำว่ารู้แจ้ง รู้จริง นี้หมายถึง รู้อยู่ทุกขณะ ทุกเวลา** อันนี้รู้แจ้ง รู้จริง อย่างไรก็ตาม จำเป็นรู้จำก่อน

บัดนี้เมื่อเรา นั่งนานๆ มันเจ็บแข้ง เจ็บขา เจ็บหลัง เจ็บเอว เราก็ต้องเดิน เดินไป เดินมา ก้าวเท้าไป ก้าวเท้ามา ทำความรู้สึก แต่ไม่ได้พูดว่าซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ไม่ต้องพูด เพียงเอาความรู้สึกเท่านั้น อันความรู้สึกนั้นแหละเป็นการเจริญสติ คำว่าสติความระลึกได้ อันความความระลึกได้กับความรู้สึกนั้นเป็นอันเดียวกัน

บัดนี้ เมื่อเราทำบ่อยๆ ความคุ้นเคยมันบ่อยๆ เมื่อมันคิดวูบขึ้นมา เราจะรู้สึก อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่ามีสติ มันรู้สภาพหรือสภาวะของความคิด ดังนั้นการเดินจงกรมก็เป็นการเจริญสติ เป็นการระลึกได้จริงๆ อันนี้ไม่จำกัด ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ จะเป็นคนหนุ่มคนสาว เป็นคนเฒ่า คนแก่ กลางคนก็ทำได้ เพราะเราไม่ต้องการความทุกข์

เมื่อเราทำอย่างนี้ความทุกข์มันหายไปเอง สมมุติเหมือนกันกับที่เราอยู่ที่มืด เราไม่ต้องการความมืด แต่เราไม่รู้จักวิธีที่จะไล่ความมืดได้ เราเพียงมีไม้ขีดไฟหรือเทียนขึ้นมาก็ตาม จุดไม้ขีดไฟไปความมืดมันหายไปเอง อันนี้ก็เหมือนกัน แต่เราทำความรู้สึกอยู่อย่างนี้ เมื่อเราทำความรู้สึกอยู่อย่างนี้ ความโกรธ ความโลภ ความหลง มันก็ไม่ได้มีอยู่แล้ว ที่มันโกรธ มันโลภ ขึ้นภายในจิตใจนั้น เรียกว่าเราไม่ตื่นตัว คือเราไม่เห็น ไม่เข้าใจนั่นเอง

ดังนั้นที่อาตมานำมาชี้แจง หรือนำมาแนะแนววิธีปฏิบัติให้นี้ อันนี้แบบนี้ปฏิบัติง่ายๆ ปฏิบัติแบบพระพุทธเจ้าจริงๆ เรื่องนี้เมื่อพูดถึงการปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจริงๆ คนอื่นนั้นทำ พุทโธ หรือ อรหังพองยุบ นับหนึ่ง สอง สาม นั้นถูกไหม เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าไหม อันนั้นไม่ต้องไปสนใจมัน ใครจะพูดอย่างไรก็ตาม ไม่ต้องไปสนใจมัน เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ตาม ไม่เป็นคำสอนของ

พระพุทธเจ้าก็ตาม แต่อาตมาไม่ได้เอามาพูดเรื่องนั้น เพราะเราทุกคนต้องการความจริง

อะไรก็ตาม ถ้าหากว่า มันทำลายความหลงผิดได้ อันนั้นแหละถูกต้อง ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรองได้ รับรองได้จริงๆ ทำไมว่ารับรองได้ เพราะอาตมาแต่ก่อนก็เคยโกรธเหมือนกัน เมื่ออาตมาทำอย่างนี้ อาตมาความโกรธมันไม่ได้มี เพราะอาตมาเห็นความโกรธไม่มี อย่างที่ญาติโยมและท่านทั้งหลายนั่งฟังอาตมาพูดนี้ ในขณะนี้อาตมาเข้าใจว่า ทุกคนไม่มีโกรธ ใช่ไหมเดี๋ยวนี้ ในขณะนี้ ไม่มีโกรธใช่ไหม เมื่อไม่มีความโกรธ เราจะไปหาความโกรธทำไมเพราะโกรธมันไม่ได้มีอยู่แล้ว นี่บัดนี้ อาจารย์ทั่วไปสอนให้เราไปละความโกรธ แล้วไปหาความโกรธมันไปหาของไม่มี มันก็ไม่เห็น เมื่อมันไม่เห็นเราก็ไปว่า ทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ไปก่อน ให้เป็นอุปนิสัย เป็นปัจจัยต่อหลังจากการตายแล้ว อันนั้นแปลว่าคนไม่รู้จริง คนคาดคิดดนเดาเอาเอง แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น **อดีตที่ผ่านไปแล้ว มันจะทำอะไรให้เราไม่ได้ มันจะทำให้เราได้ตั้งแต่ขณะนี้ ในปัจจุบันนี้เอง พระพุทธเจ้าจึงสอนเรื่องปัจจุบันเท่านั้น เรื่องอดีต อนาคตนั้น มันไม่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า** แต่เราไปเข้าใจว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า

ใครพูดอยู่ที่ไหนก็หาว่าพระพุทธเจ้าแสดงสอนอย่างนั้นอย่างนี้อันนั้นเป็นการเราคาดคิดเอา เราไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง

ที่อาตมาพูดนี้ อาตมารับรอง รับรอง คำสอนของพระพุทธเจ้า และรับรองวิธีที่อาตมาพูดนี้ รับรองจริงๆ ถ้าพวกท่านทำจริงๆแล้ว ทำให้มันติดต่อกันเหมือนลูกโซ่ หรือเหมือนนาฬิกาที่มันหมุนอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ใช่ว่าทำอย่างนี้ ให้มันเหมือนลูกโซ่ หมุนอยู่เหมือนกับนาฬิกานี่ ไม่ให้ไปทำการ ทำงานอื่นใดทั้งหมด ให้ทำความรู้สึก ทำจังหวะ เดินจงกรม อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาหรือ ไม่ใช่อย่างนั้น

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” นั้น เราทำความรู้สึก ซักผ้าซักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้นเอง แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็ก ทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขันหรือมีโอ่งน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึกยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือ เหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมา เราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

หมายเหตุ ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ท.๖ เรื่อง “หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการหลุดพ้น ๑”



การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

การเจริญสติในอิริยาบถเดิน

หลวงพ่อ : หนูทำงานอะไร

ผู้ฟัง : เป็นครูคะ

หลวงพ่อ : เดินไปโรงเรียน บัดนี้น่ะ ถ้าหากหนูมีรถจักรยาน หรือนั่งรถก็ตาม ถ้านั่งรถจักรยาน ขาก็ย้ายไปอย่างนี้ เหยียบ บันไดมันมีความรู้สึก ถ้าไม่มีรถจักรยาน เดินก็เดินไปเฉยๆ นี่แหละ เดินไปเดินก้าวไป **ก้าวสัก ๑๐ ก้าว รู้ครั้งหนึ่ง ก็ยังดี ดีกว่าไม่รู้ เอาอย่างนี้ ถ้าเดินไป ๑๐ ก้าว รู้ ๕ ครั้งก็ยิ่งดี ถ้าไม่รู้สักเที่ยว ก็เต็มทีแล้ว** เป็นอย่างนั้น ต้องรู้ รู้ก้าวหนึ่ง สองก้าวก็ดี ไปถึงโรงเรียนคงจะมีสักร้อยก้าวนะ รู้สักสิบก้าวก็ดี ดีกว่าไม่รู้ นี่แหละทำอย่างนี้มันจะสะสมเอาไว้ ความรู้อันนี้มันจะค่อย ๆ มากขึ้น ๆ มันจะรู้เรื่อย ๆ ไป

วิธีที่พูดกันวันนี้ ก็ต้องพูดกันอย่างนี้ คือ **รู้เรื่องรูปนามแล้วอย่าเอาสติมาใช้รูปนาม ให้เอาสติคอยดูความคิด** บัดนี้หนูเดินไปโรงเรียน ไปสอนนักเรียน เดินไป อย่าเอาสติมากำหนดเท้ามากเกินไปให้คอยดูความคิด ดูต้นไม้ หรือดูคนเดินผ่านไปตามถนนหนทางก็ได้แล้วมันแวบคิดขึ้นมา

“อุ้ย! คิดแล้ว”

ทิ้งไปเลย อย่าเข้าไปในความคิด ถ้าเข้าไปในความคิด มันจะพาคิด

“โอ๊ย! คนนั้นผู้หญิง ผู้ชาย ดูหน้าดูตา คนดำคนขาว นุ่งเสื้อสีนั้นสีนี้”

ไม่ต้องเอา อันนั้นมันเป็นวิตก วิจารณ์ เห็นผู้หญิงก็ช่าง ผู้ชายก็ตามเฉยไปเลย เห็นต้นไม้ โอ้ แล้วไปเลย ไม่ต้องว่า

“โอ้! ต้นไม้เป็นกิ่งนั้นกิ่งนี้”

ไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ อันนั้น

อันนี้เป็นวิธีหนึ่ง คือว่ามันคิดก็แล้วไป มันคิดก็แล้วไป

แต่ว่าต้องวิพากษ์วิจารณ์นะ อันนี้สมมติพูดนะ ถ้ามีเรื่องขึ้นมาจะแก้ปัญหาไม่ได้นะบัดนี้ อันนี้มันต้องเป็นอย่างนั้น ถ้าคนไปลักของบัดนี้ นุ่งเสื้อสีนั้นสีนี้ก็ รู้จักอีกแล้ว บัดนี้ อันนี้มันต้องเป็นปัญญานะนี่นะ คือว่าต้องรู้คน ผู้ชาย ผู้หญิง คนมีอายุกี่ปี ประมาณเอานะให้รู้

แต่อาตมาพูดนี้ ไม่ได้พูดเรื่องอันนั้น คือพูดให้รู้ความคิด เมื่อกำลังมันคิด แวบขึ้นไปแล้ว ตัดทันทีอย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ คิดดีคิดชั่ว ไม่ต้องคิด

บัดนี้ เราจะสร้างบ้านสร้างเรือน ต้องมีโครงการ คิดอันนั้นน่ะ หนูจะไปสอนนักเรียน ต้องมีโครงการจะสอนเรื่องอะไร วันนี้ต้องสอน ต้องคิด

แต่ความคิดชนิดหนึ่ง อันคิดขึ้นมาแวบเดียว มันไปเลย อันนั้นเป็นเรื่องความคิด ความคิดตัวนี้มันนำ โทสะ โมหะ โลภะเข้ามา อันที่เราตั้งคิดขึ้นมานั้น มันไม่นำโทสะ โมหะ อันนั้นมันตั้งคิดมาด้วยสติปัญญา ความคิดจึงมีสองอย่างด้วยกัน

ความสงบก็มีสองอย่างด้วยกัน สงบจากอันความคิดแวบอันนั่นแหละ แล้วก็มาอยู่ด้วยสติปัญญาตัวนี้ อันนี้สงบแบบการเห็นแจ้ง สงบแบบไม่เห็นความคิดแวบ อันนั้นเขาว่าสงบใต้ โมหะ เพราะมันสงบมืดๆ อันนั้นสงบไม่รู้ อันนั้น

เดินไปก็ให้รู้ นั่งกินข้าวก็ให้รู้ นี่เป็นวิธีเดินจงกรม ไม่ใช่ว่าเดินจงกรม เดินทั้งวัน ไม่รู้สึกตัวเลย อันนั้นก็เต็มที่แล้ว เดินไปจนตาย มันเป็นอย่างนั้นไม่ใช่เดินอย่างนั้น เดินก้าวไปก้าวมารู้นี่ว่าเดินจงกรม

เดินจงกรมก็หมายถึง เปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ให้เข้าใจว่าเดินจงกรมเพื่ออะไร เปลี่ยนอิริยาบถ คือ นั่งนานมันเจ็บแข้งเจ็บขา บัดนี้ เดินมาก มันก็เมื่อยหลัง เมื่อยเอว นั่งด้านหนึ่งเราเรียกว่า เปลี่ยนอิริยาบถ เปลี่ยนให้เท่าๆ กัน นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง

เดินบ้าง อิริยาบถทั้งสี่ให้เท่าๆ กัน แบ่งเท่ากัน หรือไม่แบ่งเท่ากันก็ได้ เพราะว่าเราไม่มีนาฬิกานี่ น้อยมากอะไรก็พอดี พอควร **เดินเหนื่อยแล้วก็ไปนั่งก็ได้ นั่งเหนื่อยแล้ว โอ้ย! ลุกเดินก็ได้ หรือนอนก็ได้ แต่อย่าไปนอนหลับนะ ถ้านอนหลับทั้งวันทั้งชาติก็เหมือนหมู หมูมันนอนอยู่ในคอกมัน เป็นอย่างนั้น อย่าไปทำ** ที่พูดๆ นี่ เข้าใจไหมวิธีพูดนะ เข้าใจไหม วิธีทำจังหวะ

ผู้ฟัง : งั้นสรุปว่า ความคิดที่อยู่ใต้โมหะนี่ เราต้องปัดไป

หลวงพ่อ : ปัดไปเลย

ผู้ฟัง : แต่ความคิดที่เป็นไปด้วยสติปัญญาเพื่อการ เพื่องานของเรา เราต้องคิด

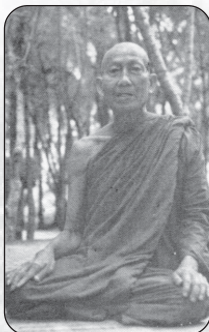
หลวงพ่อ : อันนั้นถ้าไม่คิดก็ทำไม่ได้ ก็บ้าแล้ว ต้องเป็น ต้องคิด เราจะทำอะไร จะปลูกบ้าน หรือจะซื้อของ เสื้อผ้า หรือจะซื้ออะไรก็ตาม มันต้องคิด มันจะคุ้มค่าเงินเราไหม เราซื้อไปแล้ว จะไปทำอะไร มันต้องคิดอันนั้น ไม่คิดเขาว่าคนบ้าอันนั้น ให้เข้าใจอย่างนั้น ต้องใช้สติปัญญา

หมายเหตุ *ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ท.๗ เรื่อง "หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการหลุดพ้น ๒"*

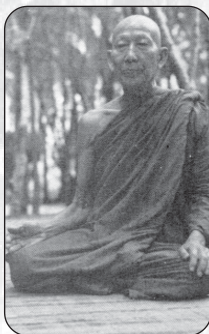


การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง

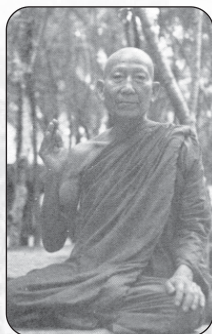
การเจริญสติในอิริยาบถนั่ง



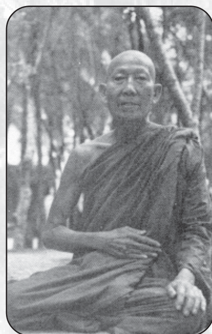
เอามือเรามาวางไว้บนขาทั้งสอง นั้นเอง คว่ำมือไว้
ตามท่าที่อาตมาได้ทำ ทำอย่างนี้



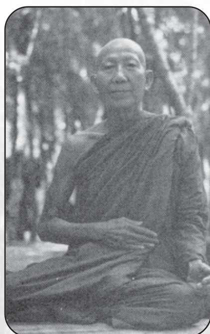
พลิกมือขวา**ตะแคง**ขึ้น ทำช้าๆ ให้มีความ**รู้สึก**
อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า **สติ**



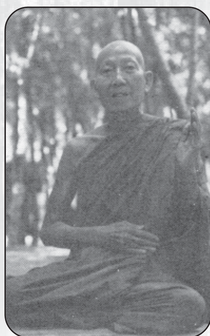
ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว แล้วก็รู้สึกว่า**มันไหว**ขึ้นมา
แล้วก็**มันหยุดนิ่ง** ก็**รู้สึกตัว**



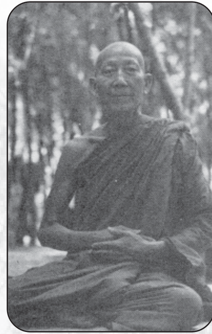
บัดนี้ เลื่อนมือขวาเข้ามาที่สะดือเรา เมื่อมือมาถึงที่
สะดือเราก็มีความ**รู้สึกว่ามันหยุด**แล้ว เราก็รู้



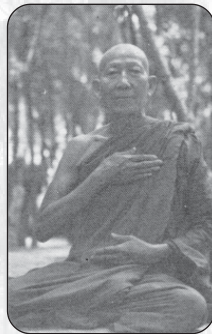
พลิกมือซ้าย**ตะแคง**ขึ้นที่ขาซ้าย ชันไว้
แล้วก็มีความ**รู้สึก**



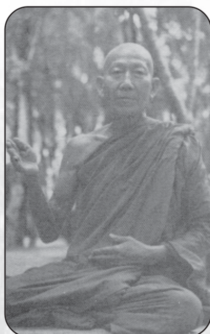
ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้มี**ความรู้สึกหยุด**ไว้



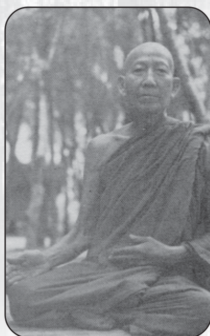
บัดนี้ เลื่อน**มือซ้ายเข้ามาทับมือขวา**ที่สะดือแล้วก็**รู้สึก**
อันนี้เรียกว่า **การเจริญสติ** อันความรู้สึกนั้น ท่านเรียกว่า
ความตื่นตัว หรือว่าความรู้ตัว เรียกว่า **สติ**



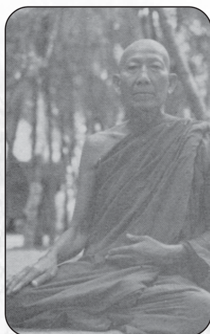
เลื่อนมือขวา**สัมผัสขึ้นหน้าอก** ทำช้าๆ
มาถึงหน้าอกแล้ว เอา**หยุด**ไว้



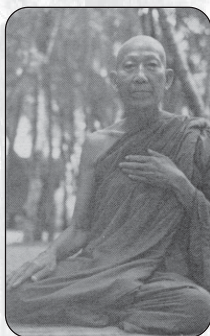
เลื่อนมือขวาออกมาตรงข้าม **ไหว**มาช้าๆ อย่างนี้
เมื่อมาถึงที่ตรงข้าง**หยุด**



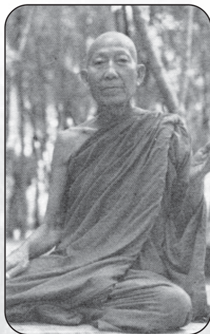
แล้วก็ลดมือขวาลงที่ขาขวา **ตะแคง**เอาไว้ให้**รู้สึกตัว**



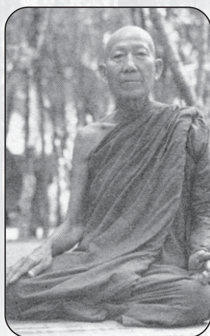
คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้มีความ**รู้สึกตัว**



เลื่อนมือซ้าย**สัมผัสขึ้นที่หน้าอก** ให้มีความ**รู้สึกตัว**

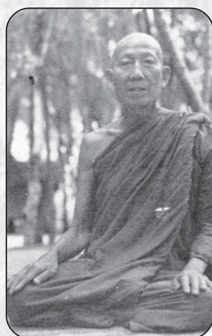


เอามือซ้ายออกมาที่**ตรงข้าง** ให้มีความ**รู้สึกตัว**



ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย

ตะแคงเอาไว้ให้มีความ**รู้สึกตัว**



คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้มีความ**รู้สึกตัว**

<u>หมายเหตุ</u> *ถอดความจากเทปเสียงธรรมะ รหัส ท.๖ เรื่อง "หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการหลุดพ้น ๑"*

แผนที่ทางเข้ามูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

อ้อมน้อย
ร้านเจ๊ใหญ่ วัดนครชื่นชุ่ม
พุทธมณฑล
นครปฐม
ม.มหิดล ศาลายา
ถนนพุทธมณฑล สาย๔
ปั๊ม ESSO
ป้ายมูลนิธิเด็ก
มูลนิธิเด็ก
ถนนเพชรเกษม
มูลนิธิหลวงพ่อเทียน
๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
ถ.ปิ่นเกล้า - นครชัยศรี
หมู่บ้านสินพัฒนาธานี
สนามกีฬา
บ้านสีส้ม หลังคาสีเขียว
หมู่บ้านชนชื่น
ตลาดนัดธนบุรี
สนามหลวง ๒
ถนนเลียบคลองทวีวัฒนา
คลอง
คลอง
วัดศาลาแดง
ป้อมตำรวจ
ถนนพุทธมนฑลสาย ๓
แยกสวนแสงธรรม



แผนที่ทางเข้าวัดสนามใน
ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี
สถานที่ปฏิบัติธรรม เจริญสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน
โทร. ๐-๒๘๘๓-๗๒๕๑

